

Golpe de calor e insolación: lo que usted necesita saber

¿Qué causa el golpe de calor y la insolación?

Las enfermedades relacionadas con el calor, tales como el "golpe de calor" y la insolación, ocurren cuando el cuerpo no puede mantenerse a una temperatura baja. A medida que la temperatura del aire sube, su cuerpo se mantiene fresco cuando el sudor se evapora. En días calurosos y húmedos, la evaporación del sudor se hace más lenta por el aumento de humedad en el ambiente. Cuando el sudor no es suficiente para bajar la temperatura de su cuerpo, la temperatura del cuerpo sube y usted puede enfermarse.

¿Qué es el golpe de calor?

El golpe de calor ocurre cuando su cuerpo se pone demasiado caliente. Este puede ser por causa de ejercicio o de clima caliente. Usted puede sentirse débil, mareado o preocupado. También puede tener dolor de cabeza o aceleramiento de los latidos del corazón. Usted puede deshidratarse y orinar muy poco.

Señales de la enfermedad relacionada con el calor:

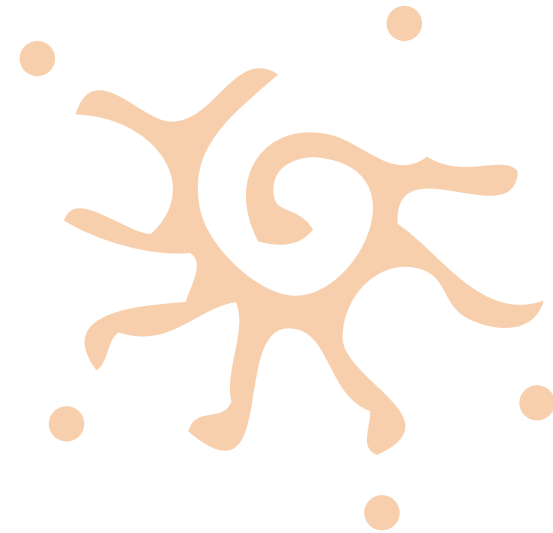
- Debilidad
- Dolor de cabeza
- Mareo
- Debilidad muscular o calambre
- Náusea y vómitos
- Sensación de preocupación
- Latidos del corazón

¿Qué debo hacer si pienso que tengo un golpe de calor?

Si usted piensa que tiene un golpe de calor:

- Trate de salir del calor rápidamente.
- Descanse en un lugar fresco y sombreado.
- Tome mucha agua y otros líquidos
- NO beba alcohol. El alcohol puede empeorar el golpe de calor

Si no se siente mejor después de 30 minutos, debe **ponerse en contacto con su médico**.
Si el golpe de calor no se trata, puede progresar a insolación.



¿Qué es la insolación?

La insolación puede ocurrir cuando su cuerpo se calienta demasiado, o puede ocurrir después de un golpe de calor. La insolación es mucho más grave que el golpe de calor. La insolación le puede ocasionar un cuadro grave que requiera internación. La gente que está insolada puede parecer confundida. Pueden tener convulsiones o entrar en coma. La mayoría de la gente que está insolada también tiene fiebre

Si tiene cualquiera de estas señales de alarma obtenga asistencia médica enseguida:

- Piel que se siente caliente y seca pero no sudorosa
- Confusión o pérdida del conocimiento
- Vómitos frecuentes
- Siente como que le falta el aire o tiene problemas para respirar

¿Qué debo hacer si pienso que alguien está insolado?

Si usted piensa que alguien podría estar insolado, debe:

- Llevarlo rápidamente a un lugar frío en la sombra
- Llamar a un médico.
- Quitarle la ropa innecesaria a la persona puede ayudarle a enfriarse
- Trate de abanicar a la persona con aire fresco mientras le moja la piel con agua tibia. Esto ayudará a que la persona se enfríe.

¿Los medicamentos tienen algún efecto con respecto a la insolación?

La siguiente lista son *medicamentos que pueden ponerlo bajo riesgo de insolación*:

- Medicamentos para las alergias como antihistamínicos
- Medicamentos para la tos y los resfríos como los anticolinérgicos
- Algunos medicamentos para la presión sanguínea y para el corazón
- Tabletas para adelgazar como anfetaminas
- Medicamentos para la irritación de la vejiga y para el síndrome de intestino (colon) irritable como los anticolinérgicos
- Laxantes
- Algunos medicamentos para la salud mental
- Medicamentos para las convulsiones: anticonvulsionantes
- Tabletas para la tiroides
- Diuréticos

Infórmele a su médico sobre los medicamentos que usted está tomando. El médico le puede decir si los medicamentos que usted toma pueden aumentar su riesgo de insolación.

¿Cómo puedo PREVENIR la enfermedad por el calor?

Cuando la temperatura ambiente se acerca a la temperatura corporal, (36, 37°C), quédese adentro en lugares ventilados, o en áreas con aire acondicionado, cuando le sea posible. Si tiene que salir al exterior, tome las siguientes precauciones:

- Use ropa que le quede suelta, de materiales delgados y de colores claros.
- Protéjase del sol poniéndose un sombrero o usando una sombrilla
- Use cremas protectora solar con un factor de protección contra el sol (SPF en inglés) de 15 o más.
- Tome bastante agua antes de comenzar cualquier actividad al aire libre. Tome agua adicional durante todo el día. Tome menos bebidas que contienen cafeína: por ejemplo té, café y cola, o alcohol.
- Programe las actividades vigorosas al aire libre para horas no tan calurosas; como antes de las 10 de la mañana o después de las 6 de la tarde.
- Durante una actividad al aire libre tome descansos frecuentes. Incluso si no siente sed, tome agua u otros líquidos cada 15 a 20 minutos. Si su orina se encuentra clara y pálida, probablemente está tomando suficientes líquidos
- Si tiene un problema médico crónico, pregúntele a su médico acerca de la mejor manera de lidiar con el calor, acerca del consumo de líquidos adicionales y acerca de sus medicamentos.

¿Qué debo hacer después de haber tenido un golpe de calor o una insolación?

Tener un golpe de calor o estar insolado le hace más sensible a las condiciones calurosas durante más o menos una semana después. Tenga especial cuidado de no ejercitarse demasiado y evite el clima caluroso.

Pregúntele a su médico cuándo puede volver a realizar sus actividades normales sin que esto represente ningún riesgo para usted.